

▯ Salata de citrice cu rozmarin si masline prajite

Daca stii ca felurile principale ce vor urma vor fi bogate in carne, pregateste la inceput o salata racoritoare, cu aromele placute ale citricelor. Maslinele prajite ar putea fi folosite si peste alte salate sau sandvisuri in acelasi meniu.



Ingrediente (6 portii):

6 portocale rosii medii 6 portocale medii 4 crengute de rozmarin proaspat 10 masline mari negre (fara samburi) ulei pentru gatit sare piper 2-3 linguri ulei de masline

Incinge ulei intr-o tigaie si pune crengutele de rozmarin. Prajeste-le 10-15 secunde pana cand devin de un verde deschis. Scoate-le pe servetele de hartie si sareaza-le.

În același ulei pune maslinele și prăjește-le timp de 4 minute. Scoate-le pe același servetel cu rozmarinul. Când se răcesc puțin desprinde frunzele de pe crengute, și toacă maslinele.

Între timp, curată portocalele, feliaza-le și așează-le pe o farfurie. Condimentează-le cu sare și piper și toarnă deasupra uleiul de masline. Presară frunze de rozmarin și masline.

Portocalele, rozmarinul și maslinele pot fi pregătite cu 6 ore înainte. Portocalele se păstrează la frigider acoperite cu folie alimentară, iar rozmarinul și maslinele pot fi păstrate într-un recipient etans la temperatura camerei.

Sursa: Bon Appetit

Toast cu avocado și salsa de kiwi și bacon

În aceeași idee a unui aperitiv ușor îți propunem niste mini sandvisuri din care să nu lipsească proteinele.

Ingrediente (8 porții):

8 felii de bacon 1 lingură + 2 lingurițe suc proaspăt de lime 1 linguriță miere 3 kiwi mari, curățate, tăiate în cubulețe 2 linguri coriandru tocat 2 fire ceapă verde tocată mărunt 2 lingurițe dintr-un sos/pasta cu ardei iute 1 ciabatta, tăiată în jumătate pe orizontală 2 avocado, curățate și tăiate în jumătăți sare și piper

Prăjește baconul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu până devine crocant. Scoate-l pe servetele de hartie.

Amestecă 1 lingură de suc de lime cu mierea într-un bol. Așează cubulețele de kiwi, coriandrul, ceapă verde și sosul iute. Condimentează cu sare, amestecă și lasă deoparte.

În sandwich maker sau în cuptor pune la rumenit jumătățile de ciabatta timp de 5 minute.

Zdrobeste avocado într-un bol. Adaugă 2 lingurițe de suc de lime, sare și piper.

Taie fiecare jumătate de ciabatta în 4, unge fiecare bucată cu piureul de avocado, adaugă câte o felie de bacon și 1 lingură de salsa de kiwi.

Sursa: Bon Appetit

Andive cu branza picanta de capra

Poti pregăti crema de branza cu o zi înainte ca să scapi de grija ei în seara petrecerii. Poti să faci mai multă decât în rețetă, iar dacă îți rămâne poti să o folosești pentru sandvisurile de a doua zi, pe felii de pâine prajită sau pentru a înmuia în ea crudități.

Ingrediente:

150g branza de capra 50g iaurt gras un praf de sare un praf de piper 1 catel usturoi zdrobit 1 linguriță paprika dulce 3 andive desfacute frunza cu frunza

Amesteca branza de capra rasă pe răzătoarea fină cu iaurtul, usturoiul, sare, piper și paprika cu un mixer până când devind o pasta fină.

Pe fiecare frunză de andivă pune o lingură din această crema și presară un praf de paprika.

Sursa: Cooking Light